

## **PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN LAY-UP BOLABASKET**

**Achmad Nuryadi**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

email :caknuryadi@yahoo.co.id

### ***Abstrack***

*The mastery of various techniques and good basic right, allowing players to show a good game anyway. In accordance with the opinion of M. Sajoto that a use and application of good engineering and in the right moment, will be a tactical game that does not need to be trained separately.*

*Kosasih shooting is basic basketball skills of the best known and most popular. Wissel reveals that the ability to be controlled by a player is the ability to put the ball or shooting. This is consistent with the objective of a basketball game that requires for each team to memsukkan ball as much as possible to the opponent's basket or basket and prevent the opposing party do similar things.*

*Lay-up was an attempt to enter the ball into the basketball hoop or basket with two steps and jumped in order to gain points. Lay-up is also called the shot floated and the possibility ball into the lay-up is immense.*

*Plyometrics exercise is one exercise that is done to generate explosive power capability leg muscles or arm muscles.*

*The goal of this research is to analyze the application of plyometrics exercises to achievement lay-up in basketball with the design of the study is Preexperimental design by using one group pretest-posttest design.*

*Key word: Plyometrics workout and lay-up results*

### **1. PENDAHULUAN**

Olahraga bolabasket merupakan olahraga yang mulai digemari oleh semua kalangan, bahkan olahraga ini dapat disejajarkan dengan olahraga yang sudah lebih dulu populer di Indonesia seperti sepakbola dan bulu tangkis.

Untuk mencapai prestasi, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental (Harsono 1988: 100). Untuk itu seorang pelatih harus paham dan mengerti tentang aspek-aspek latihan tersebut untuk pencapaian hasil yang maksimal.

Ada beberapa macam komponen kondisi fisik, tetapi komponen kondisi fisik tersebut harus disesuaikan dengan cabang olahraganya, untuk cabang olahraga bolabasket atau cabang olahraga permainan yang lain seperti bolavoli dan sepakbola komponen kondisi fisik yang sesuai adalah kelincahan dan daya ledak. Harsono (2001: 22) menyatakan bahwa kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular. Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempegunakan kekuatan maksimum

yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto 1995: 17).

Harsono (1988: 100) mengatakan bahwa “beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (strenght), kelentukan (flexibility), kecepatan, stamina, kelincahan (agility), power”. Komponen-komponen kondisi fisi tersebut perlu adanya latihan yang sesuai dengan karakter dari cabang olahraga agar prestasi dapat tercapai atau ditingkatkan.

Seperti jenis olahraga lainnya, untuk dapat bermain bola basket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa ketrampilan dasar dalam permainan bola basket seperti passing, dribble, dan shooting (Siti Nurrochmah, dkk, 2009: 41). Pada permainan bolabasket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan gerak dasar bermain yang baik. Ketrampilan bermain dalam permainan bolabasket dapat dibagi menjadi enam, yaitu : 1) Teknik melempar dan menangkap, 2) Teknik menggiring bola, 3) Teknik menembak, 4) Teknik gerakan berporos, 5) Teknik tembakan dan Lay up, dan 6) Merayah (Imam Sodikun, 1992:48).

## 2. KAJIAN LITERATUR

Shooting merupakan teknik dasar yang paling penting karena apabila kita banyak melakukan shooting, maka kemungkinan bola masuk ke keranjang akan semakin besar dan apabila bola masuk ke keranjang banyak, maka regu tersebut akan memenangkan pertandingan, tetapi dalam melakukan shooting, pemain tidak boleh sembarangan melakukannya, karena apabila tidak dilakukan dengan teknik yang benar, maka bola tidak akan masuk

ke sasaran/ring dan usaha yang kita lakukan akan sia-sia.

Olifer (2007 : 16) dalam bukunya “Dasar-Dasar Bola Basket” membagi jenis menembak dalam bola basket menjadi 2 (dua) yaitu : a.) Tembakan dalam yang juga disebut dengan tembakan lay-up. b.) Tembakan luar yang terdiri dari jump shoot, free throw, set shoot.

Lay-up adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. Lay-up disebut juga dengan tembakan melayang. Biasanya lay-up sering dilakukan dengan memotong atau mendorong ( cut or drive ).

Gerakan lay-up harus disertai dengan dorongan dan lompatan yang tinggi sehingga bola sedekat mungkin dengan ring agar peluang tercapainya poin sangat besar. Adapun langkah dalam melakukan lay up shoot dengan tangan kanan maupun kiri menurut Prusak ( 2007 : 72 ) adalah sebagai berikut : Lay-up tangan kanan: Lompat dengan tumpuan kaki kiri, angkat lutut kaki kanan dan tangan kanan, kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantu, lay-up tangan kiri: Lompat dengan tumpuan kaki kanan, angkat lutut kaki kiri dan tangan kiri, kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantu.

Latihan pliometrik adalah salah satu latihan yang di lakukan untuk menghasilkan kemampuan daya ledak otot tungkai atau otot lengan. Plyometrik diawali dan diperkenalkan pada tahun 1960 oleh Yuri Veroshanki pelatih atletik asal Rusia menggunakan metode latihan pliometrik kepada atlet lompatnya dan mengalami kesuksesan yang luar biasa di pertandingan. Kesuksesan tersebut karena kontribusi dari penggunaan

metode latihan pliometrik, yang pada akhirnya Yuri Veroshanki di panggil bapak penelitian pliometrik. Dan sejak saat itu banyak pelatih-pelatih terutama yang menggunakan daya ledak otot tungkai mulai menggunakan latihan plyometrik untuk anak didiknya, sehingga sampai sekarang bentuk latihan ini menjadi trend atau populer di kalangan pelatih dimanapun. Karena latihan dengan menggunakan plyometrik sudah terbukti bagus dan membawa perubahan ke prestasi yang lebih baik untuk atlet.

### 3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, dan eksperimen yang digunakan adalah *true experimental*. Dikatakan *true experimental* (eksperimen yang betul-betul), karena dalam desain ini, peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. (Sugiyono, 2009:75). Perlakuan berupa pemberian latihan lay-up dan latihan plyometrik terhadap siswa sekolah menengah pertama.

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair pretes	4.06	30	1.41259	.25790
1 t	67			
postte	6.10	30	1.39827	.25529
st	00			

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, dan eksperimen yang digunakan adalah *true*

*experimental*. Dikatakan *true experimental* (eksperimen yang betul-betul), karena dalam desain ini, peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen. (Sugiyono, 2009:75). Perlakuan berupa pemberian latihan lay-up dan latihan plyometrik terhadap siswa sekolah menengah pertama.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre experimental design* dengan menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini tidak terdapat kelompok kontrol dan subyek tidak ditempatkan acak, kemudian diberi *pretest* (lay-up) untuk mengetahui hasil awal dari sample, setelah itu diberi perlakuan (plyometrik) dan *posttest* (lay-up) sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan. (Ali Maksum, 2012:97)

Dalam penelitian ini digunakan teknik analisis data berupa *T-test*. Untuk menghitung ada tidaknya peningkatan dari *pretest-posttest* dipergunakan rumus berikut :

$$\text{Peningkatan} = \frac{M_D}{M_{Pre}} \times 100$$

Keterangan :

$M_D$  = rata-rata jumlah dari perbedaan setiap pasangan skor

$M_{Pre}$  = rata-rata jumlah dari *pretest*

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis secara statistik menggunakan Uji-t sehingga didapatkan hasil sebagai berikut:

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa mean untuk pre test adalah 4,0667 sedangkan mean untuk post test adalah 6,1000 dengan selisih mean adalah - 2,0333 ini menunjukkan bahwa ada

peningkatan mean dari hasil pre test ke hasil post test.

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	30	.747	.000

Dari tabel diatas didapatkan hasil korelasi dari penelitian yaitu 0,747 dan hasil t hitung adalah -11,143 dengan sig < 0.05

Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu: Ada Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay-Up Bolabasket Pada Siswa Kelas VII SMP Islam Al-Azhar 13 Surabaya diterima.

## 5. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa latihan pliometrik yang diberikan (*low impact*) dapat mempengaruhi hasil dari kemampuan lay-up bola basket pada siswa kelas VII SMP Islam Al-Azhar 13 Surabaya. Ini dibuktikan dengan hasil analisis statistik yang menunjukan bahwa mean untuk pre test adalah 4,0667 sedangkan mean untuk post test adalah 6,1000 dengan selisih mean adalah -2,0333 ini menunjukkan bahwa ada peningkatan mean dari hasil pre test ke hasil post test, sedangkan hasil korelasi dari penelitian yaitu 0,747 dan hasil t hitung adalah -11,143 dengan sig < 0.05 hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil analisis statistik korelasi yang dihasilkan.

**Paired Samples Test**

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pair 1 pretest - posttest	-2.0333	.99943	.18247	-2.40652	-1.66014	-11.143	.000	

## 6. REFERENSI

- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahmed, H. 2012. *“Effect of Educational Module on Basic Basketball Skills Performance in Junior of Basketball”*. IDOSI Publications. Vol.6 No.4. pp. 428-431.
- Bakhit, A.R. 2011. *“The Sentimental Side Effect on Organizing Basketball Program”*. IDOSI Publications. Vol.4 No.1. pp. 01-06.
- Dimiyati dan Mudjiono, 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas.
- FIBA Rules. 2012. *Official Basketball Rules* Terjemahan. Jakarta: PP.Perbasi.
- FIBA Rules. 2005. *Mini-Basketball Rules*. Switzerland: FIBA

- Kosasih, 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti
- Maksum, A. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga* : Unesa
- Nurhasan. 2000. *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga* : UPI
- Poole, J.L. 1991. “*Application of Motor Learning Principles in Occupational Therapy*”. *The American journal of Occupational Therapy*. Vol. 45 No. 6, pp. 531-537.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Wissel, hal. 1996. *Bolabasket Langkah Untuk Sukses*. Jakarta : PT Grafindo Persada.
- Yadav, S.K. (2011). “*Construction of an objective skill test for Lay-up Shot in basketball*” *International Journal of Physical Education*,. Internat. J. Phy. Edu., 4 (1) : 23-24.